



## 第313号

### 基本理念

我々社会福祉法人清心福祉会職員は  
 「敬天愛人」の言葉を仰ぎ 奉仕の精神 慈愛の心を育み  
 天から与えられた役割を果たすべく  
 社会福祉事業で平和な社会に向けて  
 貢献してまいります

## うづき 卯月

四月になりました。春の気配もようやく整い、心浮き立つ今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。テレビを見てみると、全国あちらこちらから桜の便りが次々と舞い込んできますね。ファミリーマイホームの周辺にも、テレビで紹介されている桜の名所にも引けを取らない桜スポットがたくさんあります。新滝山街道の桜並木、滝山の五千本桜、創価大学前の桜並木・・・毎年ファミリィマイホームのみなさんを楽しませてくれていきます。今月の「外出の日」に、お花見を計画しておられますので、みなさんお楽しみにして下さい。また、今年から「春のバスハイク」も復活する予定です。どこに行くのでしょうかね。楽しみです。

さて、今月のうたは「花」です。♪春のうららの隅田川♪でお馴染みの曲です。このうたほど春らしい曲は他に思いつきません。元気よく歌いましょう！

ホームでの暮らしのご意見、ご要望があれば、生活相談課の濱村・荒井・松浦までご相談ください。できる限りご希望に添いたいと職員一同考えております。また、利用者の皆様は、人生の先輩として、私たちの相談にも乗ってくださいね。

### 「お花見」

現代では「お花見」と言えば桜ですが、奈良時代まで遡りますと、「梅」が主流だったようです。桜よりも梅の方が香りが高く、香りを楽しんでいたようです。奈良時代の「万葉集」では、桜を読んだ詩が四三首に対して、梅は一一〇首ありましたので、倍以上も梅の人気があったようです。

しかし、平安時代の「古今和歌集」には梅が一八首、桜が七〇首と逆転しています。これには、梅は中国伝来の花だったのに対して、桜は日本古来の花であるので、メイド・イン・ジャパンの火付け役は、桜なのではないかと、勝手に思っています。



「四月一日生まれは早生まれ」

四月一日から新年度が始まりますが、四月一日生まれの子は、前年度の学年に入学します。つまり

「早生まれ」ですが、なぜ四月一日も早生まれになるのかといいますが、民法では、誕生日の前日の夜十二時に年をとることにしているからです。四月一日生まれの人は、三月三十一日に年を取るようになります。三月三十一日の夜十二時は、四月一日の零時と同じなので「新学年でも良くない？」という疑問が生まれますが、この理屈にしないと、二月二十九日生まれの人は四年に一回しか誕生日が来なくなりしますので、まあ納得は出来ませんが、仕方ありませんね。



## 令和6年度のごあいさつ

ファミリーマイホームは平成7年に開設し、今年度で30年目を迎えることとなりました。この間、歴代施設長の尽力もあり、利用者様及びそのご家族、更に地域住民の皆様をはじめ、行政関係者様並びに当法人の役員各位など大勢の方々からの温かいご指導とご支援のもとで日々の高齢者福祉事業を推進することができましたことを、心より感謝申し上げます。

事業計画については、今年度も法人理念のもと、第三者評価の改善事項及び利用者様・ご家族からのご意見などを取り入れ、ファミリーマイホーム施設方針10ヶ条を基本方針として、各課において目標を設定し、それに基づき活動してまいります。

介護保険法が4月1日より改正となり、令和元年度よりファミリーマイホームで推進していたICT機器やインカム(同時通話)システムの導入、様々な人材を登用しての直接業務と間接業務の分業化などの推進が体制評価されることとなりました。社会情勢のなかで、様々な物価・エネルギー・人件費が高騰しているなか、法定料金(介護報酬)が全体で1.59%引き上げとなりました。それ以外の食費や日用品料金などについても、今まで価格の変動なくなんとか経営努力で対応してまいりましたが、施設の安定的な経営と事業存続の観点から、4月からその他の料金の一部を併せて価格転嫁させていただくことと致しました。大変心苦しいですが、利用者様及びそのご家族の皆様には、利用料金の事実上の値上げとなりますので、ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。



陽光桜が3月29日に開花しました

さて、利用者様の生活環境と職員の労働環境の双方を改善すべく施工した大規模修繕工事を経て早3年が過ぎました。また、新型コロナウイルスが第5類相当に切り替わり1年が経過いたしますので、今年度からは各居室やフロア内でご家族と面会が行えるようにし、是非利用者様が生活している雰囲気をご覧いただき、施設生活の雰囲気を感じていただきたいと考えております。

今後も利用稼働率の維持や新たな加算の取得を目指しつつ、介護人材の担い手不足が厳しい現状を踏まえ、計画的な採用、職員の中長期的な人材育成を視野に入れた取り組み及びライフサポート活動の充実、施設内外の積極的な研修の企画・参加を行い、安定的な事業運営を継続してまいります。新たに一本化となる介護職員等処遇改善加算の変動分配制と幅広い職種への分配の継続を実施することで、職員の「やる気」を促すとともに、引き続き、介護職員の喀痰吸引研修の受講や介護福祉士などの資格取得を支援すると同時に、介護課だけでなくその他の職員にも上級救命講習への参加を促し、応急手当奨励事業所としての認可取得を目指してまいります。

大きな改修工事としては、エレベーターが30年経過し既存の仕様部品の供給が困難となっていることからその入れ替え工事を予定しております。ファミリーマイホームは、エレベーターが1基しかないため、工事期間中は館内のフロア移動に支障がでることから、入念に工事計画を立案し利用者様の生活への影響が最小限になるよう準備させていただきます。

地域包括ケアシステムの福祉拠点の一つとして、作成したBCP(事業継続計画)を非常時に的確に運用できるための研修と訓練を実施しながら、今まで以上に地域公益活動に力を入れ、地域住民の皆様や教育機関とともに、八王子東北部地域における防災機能の強化・福祉文化の活性化を図つ

てまいります。

今後も法人の基本方針にあるように「利用者様の心に寄り添った 望んでいるサービスの提供」を常日頃から職員全員で念頭におきつつ、時代の変化に柔軟に対応しながら次世代への展望を見据えつつ切磋琢磨していく所存でございます。

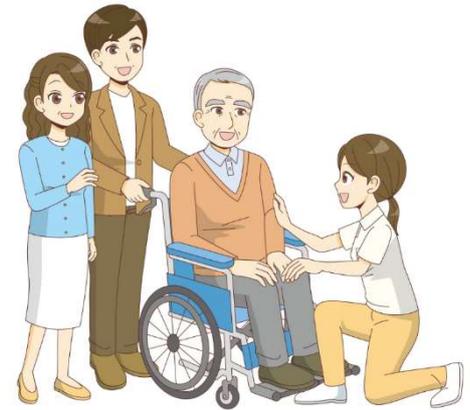
今年度におきましても、かわらぬご指導ご支援を賜りますよう衷心よりお願い申し上げます。

### ご面会方法の変更について

新型コロナウイルスの対応が、令和6年度より確保病床によらない通常の医療提供体制に移行することが厚生労働省から示されたことを受け、ファミリーマイホームの面会方法をコロナ禍以前の対応に段階的に変更させていただきます。

コロナ禍以前をご存じない方も多いと存じますので、ご説明させていただくと、ご面会は9時から20時の間で、予約なしで自由にご来園いただき、利用者様の居室や食堂などで時間制限なくお会いすることができておりました。

いきなり上記方法での面会に戻すことが困難なため、令和6年4月から下記のようなルールに変更をさせていただきます。



是非、この機会にファミリーマイホームにお越しいただき利用者様の普段の様子や生活している居室やフロアをご覧になっていただきたく存じます。ご不明な点がございましたら、生活相談課までお問い合わせ願います。今後とも宜しくお願い申し上げます。

### 令和6年4月からの面会方法について

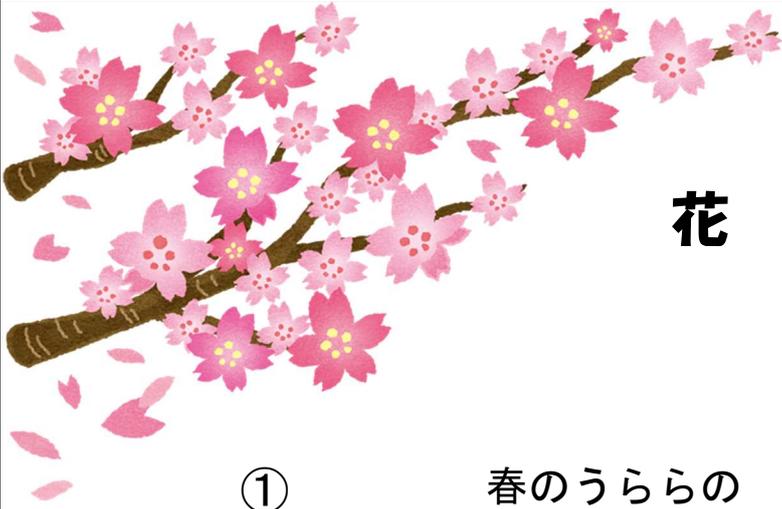
#### ① 継続させていただく内容

- ・面会時の事前予約は継続いたします。ご面会前にご連絡をお願い致します。面会当日のご連絡も承ります。
- ・面会時間は、10時～17時までの間とさせていただきます。土日祝日も同様です。
- ・入園時の手指消毒・検温・マスクの着用は継続となりますので、ご協力のほど宜しく願い申し上げます。

#### ② 変更となる内容

- ・面会場所は、利用者様が生活している居室やフロアでの面会が可能となります。当面、職員がご案内させていただきます。
- ・面会の時間や人数制限は撤廃いたします。5名以上の面会になる場合は、予約時にお申し出ください。別途面会場所をご用意いたします。

\*感染症が発生した際は、面会制限を発動いたしますので、予めご了承ください。



## 花

① 春のうらのの 隅田川  
のぼりくだりの ふなびとが  
かいのしずくも 花とちる  
ながめを何に たとうべき



② 見ずやあけぼの つゆあびて  
われにももの言う 桜木を  
見ずや夕暮れ 手をのべて  
われさしまねく あおやぎを



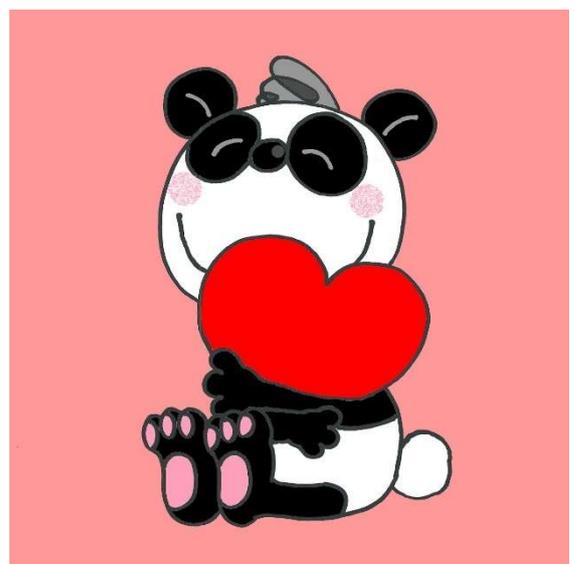


# 雛祭りがありました！

ファミリーマイホームの麗しきお雛様達をご覧ください！







# 「健康の秘孔」

## 鼻水・鼻づまりに効くツボ

ヒルマ

鼻づまりは、鼻の内部を覆っている鼻粘膜が充血し肥厚した状態です。このため空気の通りが悪くなります。(鼻づまりが起こっている時に患部を直接さわると、炎症や充血を悪化させかねないので十分に注意して下さい。)これを放置すると鼻粘膜からの分泌物が増えて流れ出します。これが鼻水です。さらに細菌の感染を併発すると、黄色や緑色の膿性の鼻汁となります。原因は、鼻粘膜の水分代謝や血液循環不全のため、鼻の内部が乾燥して荒れているためです。すると、細菌やウイルスに感染しやすい環境になり、炎症が起こりやすくなります。また、花粉などの特定の物質の刺激によるアレルギー反応でも炎症が起こります。つまり「鼻水・鼻づまり」は、風邪の初期症状、またはアレルギー性鼻炎かに分けられます。このような症状には、**上星(じょうせい)**というツボを刺激すると、鼻の通りが良くなります。また鼻づまりの症状が左右どちらか一方に出ている場合は、酷くつまっている側と反対側の**鼻痛点(びつうてん)**を刺激してみます。すると、反対側での交感神経が一時的に興奮し、鼻と周辺での血管が収縮します。しかし、しばらくすると、その反動で血管が拡張してきます。その結果、そこに多量の血液が流れ込み、つまった側の鼻粘膜で充血・うっ血していた血液も、この刺激で反対側に流出して行くので、頑固な鼻づまりが即効的に改善されていきます。この患部と反対側を刺激する方法を、東洋医学では、巨刺(こし)の法と言います。「右(左)の病を左(右)で治す」というわけですが。これは鼻づまりの他にも、肩こりや腰痛などにも広く用いられている東洋医学のバランス療法です。是非お試し下さい。

また、鼻粘膜の炎症を鎮める時には**二間(じかん)**、アレルギー性鼻炎を鎮める時には**曲池(きょくち)**というツボ刺激を併用してみてください。

### ① 上星(じょうせい)

額の髪の生え際を探します。髪が後退している人は、眉毛を上につり上げると、額にシワが出来ます。このシワが出来る所までが額で、その上が髪の生え際になります。鼻梁(鼻の先端)から頭上に向かい線を引き、生え際から中指の横幅分上にあります。鼻が悪いと、ブヨブヨと腫れた反応が現れていて、押すと鼻がスーッとするひびきがする所です。

### ② 鼻痛点(びつうてん)

鼻のいわゆる小鼻の上を、後頭部に向かって押すと骨の下端に触れます。この骨の下端で押すととても痛いという一点があるはずで、その圧痛の生じる場所が**鼻痛点**になります。鼻痛点の位置は、人によって少しずつ違うので、自分で押してみて一番痛む点を探しましょう。

### ③ 二間(じかん)

手の人差し指を曲げたとき、最も指先寄りの関節に出来る横ジワの、親指側の端が**二間**です。

### ④ 曲池(きょくち)

腕を曲げて、手のひらを下に向けて手を胸の前にもってくると、肘の内側にシワが出来ます。このシワの外側(手の小指側)の端が**曲池**です。

ポイント～**上星(じょうせい)**・**二間(じかん)**・**曲池(きょくち)**への刺激は、3～5秒押したら離す刺激を3～5分続けましょう。

**鼻痛点(びつうてん)**への刺激は、鼻づまりがひどい側の鼻痛点を探したあと、その左右対称の場所、すなわち鼻づまりの軽いほうの鼻の鼻痛点を刺激します。1秒押しては離すという小刻みな刺激を3分間続けましょう。少し痛いというくらいに、強めの力で刺激しましょう。両方の鼻がつまっているときは、左右の鼻痛点を刺激して下さい。

# 大漁

## マグロの解体ショーがありました！



お待たせしました！ マグロの解体ショーのはじまりです。市場のセリではございません。



こちらが今回の主役。国産クロマグロです。近くで見ると迫力があります。



かたちのあるうちに、みなさんで記念撮影です。



毎度おなじみの板長のタツアンです。今回は弟子のノザキ君が捌きます。



ノザキ君の包丁捌きが見事でした。スイスイと入っていきます。



マグロの頭です。あとで兜焼きにしますのでお楽しみに！



みなさん興味津々ですね。滅多に見られるものではございません。



近くで見ると大きくてゴツゴツしています。迫力ありますね。



骨を抜くところです。スーッと包丁が流れていくところは、流石プロですね。



現場レポート中の富士子さんは、どんどん形を変えていくマグロに大興奮です。



こだわりのマイ包丁の見せどころです。この真剣な眼差しは滅多にお目にかかれません。



ひときわ異色の輝きを放つ、こちらは中トロでございます。



さて、さっそく食堂に戻ってマグロを頂きました。お味はいかがでしょう。



美味しいものを召しあがる時は、やっぱり無口になってしまいますよね。



美味しくて、マグロだけ先に召し上がってしまったようです。大丈夫、おかわりあります。



やっぱり食べ物のイベントが一番盛り上がりますね。喜んでいただけて幸いです。



こちらが、先ほどの兜焼きです。頬と首のお肉がホロホロで美味しいです。目玉もいけます。



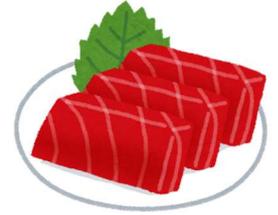
また来年も開催いたしますのでお楽しみに！

♪ See you ~



## タツアンの四方山話

「マグロの解体ショー」



コロナ禍における社会情勢のため、しばらく開催出来ずにいたマグロの解体ショーですが、昨年  
に続き今年も無事開催することが出来ました。栄養課一同、とても嬉しく思います。  
昨年開催時はタイミングが合わずレポートが出来ませんでした。この記事を作っているのがま  
さに解体ショー直後ということもあり、今年はマグロ同様に新鮮なレポートをお届けいたしま  
す。私が携わるマグロの解体ショーは今回で4回目ということで、準備や当日の段取りはなかな  
かスムーズに行うことが出来ましたが、当日届いた実物のマグロを見ると毎回あまりの大きさに  
驚いてしまいます。普通に生活していると、実物のマグロを目の当たりにする機会などほぼあ  
りませんからね。毎回、こんなに大きい魚をうまく捌けるのか不安になります。さて、今回届き  
ましたマグロは重さ39.5kg、体長が約130cmになります。丸々太った脂がたっぷりとのつ  
た長崎産の本マグロです。会場へ運ぶ前にまずはマグロをキレイに洗うのですが、洗うのも大変  
です。二人がかりで向きを変えながら酸性水を流しタワシで擦り、お腹の中もキレイにしてタ  
オルでピカピカに拭き上げます。ピカピカな姿はまさしく黒いダイヤ。その後会場へ運び、解体台  
に乗せます。そのころにはちらほら利用様もお見えになっており、解体台に乗せる時には、「わあ  
あ〜」と歓声が沸きました。私と、今回の解体担当職員は利用者様が揃うまでその場で待機で  
す。会場が埋まるにつれて歓声も徐々に大きくなり、そしていざ開幕！今回の解体担当職員は、  
元板前さんで魚を捌くプロです。今まで体に魚のにおいが染みつくほど魚を捌いてきました。こ  
の魚のプロでも、このサイズの魚は捌いたことがないと不安がっておりましたが、いざ解体ショ  
ーが始まってしまえば楽しそうに夢中で包丁を走らせていました。まず頭を外し、利用者様ひと  
りひとりの目の前まで職員さんが運ぶと、驚きと嬉しそうな歓声が沸きます。続いてカマを外  
し、5枚に卸します（魚が大きいので、半身を半分ずつ、中骨、裏の半身を半分ずつの5枚）キ  
レイに卸すには慣れとテクニックが必要ですが、流石に魚のプロです、美しくキレイに、そして  
鮮度を落とさないよう素早く卸していきます。そのころには栄養課職員全員が揃い、ブロック  
（四分の一の半身）をサクに卸します。サクの状態になると、スーパーの鮮魚コーナーなどで見  
かけるサイズになります。サクに卸されたものを切り身に、そして中落ちを掻き出し、タタキも  
作ります。この辺はもうお手の物で職員一同手早く捌いていきます。一通り見学していただいた  
ところで、利用者様は昼食の時間のため、各階へ戻られます。マグロは一旦厨房へ戻し、盛り付  
けをし、昼食のおかわりとして提供いたしました。利用者様も大変喜ばれまして、瞬く間におか  
わりがなくなっていき、大好評でした。毎年おまけとして、頭とカマはオーブンでじっくりと焼  
き、これも夕食のおかわりとして提供いたしました。頭のインパクトはすごく、皆様驚き、喜ば  
れ、そして召し上がっていただきました。「おいしい！」「お酒が欲しくなるよ！」とのお声もい  
ただき、こちらも大好評でした。私たちは普段はあまり目にする事が出来ない、利用者様の笑  
顔、驚いた様子、嬉しそうな様子、美味しいという感想を近くで見聞きすることが出来、嬉し  
く、幸せな時間でした。日頃の大変な重圧や苦労が報われます。夏には夏祭りも控えておりこれ  
もまた楽しみですが、マグロの解体ショーもまだまだ続けていけたら嬉しいです。



関根タツヤ



4月生まれのご利用者様です！  
14日にお誕生日会を行います。お楽しみに！



タイトル「雄叫び」



## 編集後記



いよいよ春の到来です。三月下旬は荒天の日が多く、春を感じられなかったのですが、四月一日現在、ここ八王子では温暖な日が続き、桜ももうすぐ満開を迎えます。そして、本日から新年度の始まりですね。入学式を迎える学生さん、新社会人のみなさん、おめでとうございます。楽しい春にしましょう！

「ひなまつり」： 女性陣のひな人形を見る目が輝いておりました。できるかなクラブでみなさんが一生懸命に製作した「顔はめパネル」の評判がとっても良かったです。おやつに提供した「ひし形ババロア」も美味しいと評判でした。

「マグロの解体ショー」： 栄養課の精鋭たちの腕の見せ所でしたね。マグロの味はもちろんでしたが、丹念に手入れされた包丁と、その切れ味に目を奪われてしまいました。筆者もマグロを頂きましたが、赤身も中トロも最高でした！

ファミリーマイホームアーカイブ② 令和5年 滝山城址より福生市方面を望む



SEE YOU!

発行人	田代コーヤ	執筆者	田代コーヤ	四コマ漫画	マツ泰大
アドバイザー	田代コーヤ		岡田ヨシハル	イラスト	マツ泰大
編集長	荒井ケイゴ		ヒルマ		
写真	イシタジュンヤ		荒井ケイゴ		
	コーヤ田代				
	荒井ケイゴ				



# 令和6年4月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	レク体操 開設記念日	高幡台歯科 診療所 am あきる台回診 2階 pm	高幡台歯科 診療所 am	レク体操 あきる台回診 1、3階 am 居酒屋	できるかな クラブ	
7	8	9	10	11	12	13
華道クラブ 利用者懇談会	レク体操	高幡台歯科 診療所 am あきる台回 診2階 pm	高幡台歯科 診療所 am	レク体操 あきる台回診 1、3階 am	できるかな クラブ	
14	15	16	17	18	19	20
誕生日会	レク体操	高幡台歯科 診療所 am あきる台回 診2階 pm	高幡台歯科 診療所 am	レク体操 あきる台回 診1、3階 am	できるかな クラブ	
21	22	23	24	25	26	27
外出の日 (近隣散歩・ ドライブ)	レク体操	高幡台歯科 診療所 am あきる台回 診2階 pm	高幡台歯科 診療所 am	レク体操 あきる台回 診1,3階 am	できるかな クラブ 外出の日	
28	29	30				
外出の日 (近隣散歩・ ドライブ) 書道クラブ	レク体操	高幡台歯科 診療所 am				